

[:] صفحة المرأة [:]

= اعداد ام عماد =

كيف تتخلصين من الشحم في أي جزء من اجزاء جسدك



وجهان ناعمان من الجالسية الاسلامية في جنيف

طرقها في مستوى الصدر . ولكن
الطاوله قبيلة المرض حتى ينشئ لك
الاسماك بطرقها طوال التمرين .
١٠ مرات .
اجلسي مستقيمة واشبكي ساقيك
واضمري بطنك . اخفي راسك الى
الامام في وضع استرخاء . ثم ارفعيه
الى الوراء الى ابعاد ما تستطيعين .
انفي فمك لشعاع راسك على
الافلاك أكثر . اخفي راسك واشبكي
في وضعك ١٠ ثوان . استرخي .
واعيدي التمرين ١٠ مرات .
استلقي على ظهرك واخلي ساقيك
ولكن ركبيك متباعدتان وذراعيك
ممدتان بارتفاع علي الجانبين . ارفعي
رؤسك ببطء وقسي ظهرك ولكنك
مركزا على كتفك . كرري هذا التمرين
حتى تشعر بالاسترخاء . يوصي
بهذا التمرين بعد يوم مره ويساعد
على تخفيف النصب في المرتبة ويريح
الظهر .

٨ - في قبلة الحائط على بعد
ابتعاد القراع . مدي ذراعك امامك
ونمى كتفك على الحائط في وضع
مائل على بعد حوالي ٢٠ سم
الواحد من الآخر . انفي نحو الحائط
حتى يكاد صدرك يلامس ثم مسودي
الى وضع ذراعك المستقيمتين كسدي
التمرين ١٠ مرات .
٩ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
١٠ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .
١١ - ساقك ممددة الى الجانب
اجلسي على كعبك ثم عودي الى وضع
الكوع ١٠ مرات . اعيدي التمرين
مع الساق الاخرى .
١٢ - استلقي على جانبك واستندي
على ساعدك وساقك المستقيمة على
الارض مثبة قليلا . كرري الساق
التي الى الوراء والى الامام ١٠ مرات
ولكن اصعب رجلك بشدودا . ثم
اعيدي التمرين بالساق الاخرى .
١٣ - استلقي على جانبك واستندي
على مرفقك وقبلك على مرفقك
ولكن جسدك وكنتك ووركك في مستوى
واحد وساقك السفلى مثبة قليلا
وركية ساقك العليا في اتجاه الاسفل
وكبلك عليا . ارفعي ساقك وانزليها
ثم ابدئي الرجل الاخرى مثبة ٢٠ مرة .
١٤ - اعيدي التمرين واتممتي على
ساعدك ١٥ مرة واخيرا اعيدي نفس
التمرين ١٠ مرات وبذلك استتميت
غير الجانب واعيدي التمرين .
الورك والفخذ .
١٥ - الساق ممددة الى السوراء
والرجل مثبة ارفعي الساق اليسرى
الى الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
والآن مدي الساق الى الجانب ارفعي
الى الاعلى ٤ مرات ثم الى الامام
٤ مرات . اعيدي التمرين مع الساق
الاخرى .
١٦ - الساق ممددة الى الجانب
والرجل مثبة الى الامام اخفي
الساق الى الارض وارفعيها ١٠ مرات
والآن ساقك لا تزال ممددة قومي
بحركة دائرية الى الوراء ٤ مرات .
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .

١٧ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
١٨ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .
١٩ - ساقك ممددة الى الجانب
اجلسي على كعبك ثم عودي الى وضع
الكوع ١٠ مرات . اعيدي التمرين
مع الساق الاخرى .
٢٠ - استلقي على جانبك واستندي
على ساعدك وساقك المستقيمة على
الارض مثبة قليلا . كرري الساق
التي الى الوراء والى الامام ١٠ مرات
ولكن اصعب رجلك بشدودا . ثم
اعيدي التمرين بالساق الاخرى .
٢١ - استلقي على جانبك واستندي
على مرفقك وقبلك على مرفقك
ولكن جسدك وكنتك ووركك في مستوى
واحد وساقك السفلى مثبة قليلا
وركية ساقك العليا في اتجاه الاسفل
وكبلك عليا . ارفعي ساقك وانزليها
ثم ابدئي الرجل الاخرى مثبة ٢٠ مرة .
٢٢ - اعيدي التمرين واتممتي على
ساعدك ١٥ مرة واخيرا اعيدي نفس
التمرين ١٠ مرات وبذلك استتميت
غير الجانب واعيدي التمرين .
الورك والفخذ .
٢٣ - الساق ممددة الى السوراء
والرجل مثبة ارفعي الساق اليسرى
الى الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
والآن مدي الساق الى الجانب ارفعي
الى الاعلى ٤ مرات ثم الى الامام
٤ مرات . اعيدي التمرين مع الساق
الاخرى .
٢٤ - الساق ممددة الى الجانب
والرجل مثبة الى الامام اخفي
الساق الى الارض وارفعيها ١٠ مرات
والآن ساقك لا تزال ممددة قومي
بحركة دائرية الى الوراء ٤ مرات .
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .

٢٥ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
٢٦ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .
٢٧ - ساقك ممددة الى الجانب
اجلسي على كعبك ثم عودي الى وضع
الكوع ١٠ مرات . اعيدي التمرين
مع الساق الاخرى .
٢٨ - استلقي على جانبك واستندي
على ساعدك وساقك المستقيمة على
الارض مثبة قليلا . كرري الساق
التي الى الوراء والى الامام ١٠ مرات
ولكن اصعب رجلك بشدودا . ثم
اعيدي التمرين بالساق الاخرى .
٢٩ - استلقي على جانبك واستندي
على مرفقك وقبلك على مرفقك
ولكن جسدك وكنتك ووركك في مستوى
واحد وساقك السفلى مثبة قليلا
وركية ساقك العليا في اتجاه الاسفل
وكبلك عليا . ارفعي ساقك وانزليها
ثم ابدئي الرجل الاخرى مثبة ٢٠ مرة .
٣٠ - اعيدي التمرين واتممتي على
ساعدك ١٥ مرة واخيرا اعيدي نفس
التمرين ١٠ مرات وبذلك استتميت
غير الجانب واعيدي التمرين .
الورك والفخذ .
٣١ - الساق ممددة الى السوراء
والرجل مثبة ارفعي الساق اليسرى
الى الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
والآن مدي الساق الى الجانب ارفعي
الى الاعلى ٤ مرات ثم الى الامام
٤ مرات . اعيدي التمرين مع الساق
الاخرى .
٣٢ - الساق ممددة الى الجانب
والرجل مثبة الى الامام اخفي
الساق الى الارض وارفعيها ١٠ مرات
والآن ساقك لا تزال ممددة قومي
بحركة دائرية الى الوراء ٤ مرات .
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .

نيت القاري
الحافنا اكاننا
تمشي على الارض
لك تلك قرات صفحة المرأة في عدد الانباء الماضي
فعل الامم المتحدة تعتبر العام القادم عام الطفل . ذلك الاهتمام
شك للكرة الثانية لتكثيف اشد الرعية . فسي
مة بالاهتمام بالطفل . وبالطبع انت قادرة على ذلك
تطمح ان ترسل الى صفحة المرأة ، التاكيد
والقضايا المتنوعة التي تجابه اطفالك باعتبارك ام .
ت تستطيع الام المتعلمة ان ترسل لنا بحوثا عن قضايا
من خبرتها او تجميعها من الكتب التي تقرأها .
نملك بمرض القضايا والمشاكل الخاصة بالاطفال على
ين . ونشرها وننشر الردود عليها . كما نكتب ونشر
وما ترسلينه لنا .
يدير فقد تمكن من جمع كتاب غريد من نوعه
الامهات المتحررات .
اما اننا جميعا نؤمن الامهات . فنذكر قول الشاعر
اولادنا اكاننا تمشي على الارض ... ففعل مما
دراسة مشاكل اولادنا وعرض قضاياهم نهيدا لحرمة
السبل في تربيتهم التربية الصحيحة .
ام عماد

ألث وراء الجمال ابدأ



دقة كلية مربية بالنسبة
إلى المرأة . فما في الشرق
ما أكثر من سواها . ولكن
في تلك الشيفوخة من خلال
شهورها .
دي بوفوار الكاتبة الفرنسية
وصيفة جان بول سارتر
تصف اليوم على مساحة
من عمرها . تجد وجهها
با بقايا الجاهليين . ونفسها
لوج بالياض يوهي بكثير
وليسرا احتفلت بها لنفسها
تشار ايها ونكرها لمرسة
من خال ما كتبه في عمرها .

في دي بوفوار تحدث من
عبد ميلادها السنين ثالثة . او
رف ان السنين ليس الا
ريا . وهو مبادل بالتالي
والسنين او الثانية والستين .
طويلة وانا اعلم انني لم اعد
حين كنت في الفسيف من
حسني ان اسعد نساء حياتي
: ان اء ان سيون دي بوفوار
عجوز . او اسعد اخرسات
: ان تشبهن امي اوجيني .
: ان حقا في السنين من مجري .
رنت نفسي على تسكرة
فمن منذ كنت في الفسيف من
لهم ان في جدي شيئا ما
ولي التالين . والخامسة
وحتى في الخامسة والاربعين .
انظر في المرآة لم اجد نفسي
تجمل ما انا عليه الآن . ووجهي
في ابي . فخذ الراس وهد
سبة لي مما جسد
ي حين احلم اليوم . وجسدي
واقرأ كتابا . لا اذكر ابدا
سرا . في الحقيقة . اننا اكثر
س لي عمرا . كاتي لا زلت

كتبت كتابي « الشيفوخة »
السين من عمري . اي وانا
في الشيفوخة . في هذا الكتاب
ثقة متعددة من كتاب وفكرتي
في شيفوخهم . وربما كان
ما من الترويض لي عما كان
مع جازا بول سارتر .

قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
منطقة تنظيم محلي اورشليم القدس
اعلان بشأن تصديق مشروع تفصيلي
ان هذا وفقا للادة « ١١٧ » من قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
في اللوائية للتنظيم والبناء لواء اورشليم القدس صحت مشروع تفصيلي
في مشروع رقم « ٢٢٩٠ »
التي المشورة في المشروع هي
غير جيب « ١ » شمال شارع مير جروسم جنوب قبة الازرق رقم
١ « سورب قبة الازرق رقم « ٢٢٠ » ٢٩٩ »
حذف المشروع
ليط طريق موصلة مقلعة
في نشرت اللجنة اعلايا بدياه مع المخطط المرق مع نسبي
ال نشرات رقم « ٢٢٩٥ » بتاريخ « ١٨-١٢-١٩٧٨ »
شروع المكون كما صحت عليه اللجنة اللوائية مع المخطط المرق به
في مكتب اللجنة اللوائية وبمكتب اللجنة المحلية للتنظيم والبناء
ورشليم القدس ويحق لكل من يريه الامر الاعلا عليه بدون مقابل
الايام والساعات التي تكون فيها هذه المكتب مفتوحة للجمهور
اكتوبر ١٩٧٨
رئيس اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء
اورشليم القدس

١ - لكن جسدك متعبا وانت تعين
بالقرب من الحائط . فسي يدك على
الحائط على مستوى الكتف واميدي
رؤسك بقدر الامكان من الحائط . يجب
ان تكون ذراعك الاخرى ممدودة فوق
راسك وباطن الكف في اتجاه السقف .
اردي مدين من الحائط . فسي يدك
على ركبك واذري مدين نحو الحائط .
اعيدي التمرين ١٥ مرة .
٢ - قمي وقبلك متعبا وسردي
مما يوقية بين ذراعك وراء ظرك
ولكن ركبك متباعدتان . استرخي
بجسدك من جهة الى اخرى على
مستوى الصدر دون ان تحركي وضع
الورك . اخفي جسدك من جهة الى
اخرى ١٥ مرة .
٣ - المما وراء الظهر اخفي
الى الوراء في وضع الترقب ولكن
رجلك متباعدتان وظهورك مستقيما
ايضري بطنك وانت تلوي جسدك من
جهة الى اخرى وحافظي على ركبك
في اتجاه الامام . اخفي جسدك ١٥ مرة
الى كل جهة .
٤ - اميدي ركبك من مضمها
اليمنى ومدي ذراعك واذري الى
الامام على مستوى الكتف واذري
مرات . تحدي في الشيفوخة الصغرى
ويحق لك يدك اليمنى الى الاعلى
واردي ٤ مرات . اخفي الى الوراء
في وضع الترقب واذري ٤ مرات .
تحدي في الجهة اليمنى واذري ٤
مرات . اعيدي التمرين ٢ مرات ثم
غزير على مديتين ثم على حفنة واحدة
واخيرا على مديتين .
الطن

١ - تحدي على ظهرك ولكنك
يدك تحت ركبك . ابدئي التمرين
اولا وساقك ممدون على الارض .
ارضي الساقين الى الاعلى واصميا
رجلك متباعدتان . حافظي على امتداد
الساقين ثم ابرمي الكتفين الى الادل
واصميا ركبك متباعدتان واعيدي
ساقك الى الساقين الى وضع البداية .
اعيدي التمرين ١٥ مرة .
٢ - تحدي على ظهرك وذاك تحت
رؤسك ارفعي راسك ورجلك حوالتي
سم من الارض حافظي على وضعك
١٥ ثانية . قومي ركبك من صدرك
ورأسك وساقك ممدون الى الاعلى
واسترخي اذ ١٠ ثوان . كسدي
التمرين ١٥ مرات .
٣ - استندي جسدك في وضع نصف
تعود وذاك وراء ظرك . ارفعي
ساقك ببطء ستدرا واخري بطنك
قومي بحركة بطنك لتتدنا تون الساق
الواحدة مرفوعة الى الاعلى تكون
الساق الاخرى ممدودة ومرفوعة قليلا
عن الارض . كرري التمرين مع كل
ساق ١٥ مرة .
٤ - في وضع جلوس وساقك
متباعدتان وركبك متباعدتان اميدي
ظرك الى الارض يند . ارفعي راسك

١ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
٢ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .
٣ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
٤ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .
٥ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
٦ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .
٧ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
٨ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .
٩ - استلقي على ظهرك ورجلك
مثنيتين وقبلك على الارض وذراعيك
ممدون الى الجانبين دون ان تلامسا
الارض . ارفعي ذراعك فوق راسك
ولا تحركي ساقيك ثم اميدي الذراعين
الى وضعهما الاول .
١٠ - ساقك مرفوعة ومثبة على
مستوى الورك وقبلك اوطا قليلا من
الورك وقبلك مثبة مدي ساقك الى
الجانب ثم اميديها الى مكانها ١٠ مرات
اعيدي التمرين مع الساق الاخرى .

قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
منطقة تنظيم محلي اورشليم القدس
اعلان بشأن ايداع مشروع تفصيلي
يعن بهذا وفقا للادة « ٨٩ » من قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
بمكتب اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء لواء اورشليم القدس وبمكتب اللجنة
الحلية للتنظيم والبناء في اورشليم القدس اودع مشروع تفصيلي والمسمى
بشروع رقم « ٢٢٩٢ » مع المخطط المرق مسم .
المناطق المشورة في المشروع هي
في شخاف « حوس » ٢٠٥٩٩ » قطعة « ٦٠ »
اهداف المشروع
١ - تعيين تصنيف جزء من القطعة الى منطقة سكن « ه » خاصة .
٢ - تعيين تصنيف جزء من القطعة لكتلة بناء عام .
٣ - تقسيم القطعة الى قطعتين جديتين
يقع كل من يريه الامر اراضي ومبان او اية تفاصيل تفصيلية اخرى او
من يري نفسه مضمونا من جراء هذا المشروع ان يتم اعترافا حسب
المادة « ١٠٧ » من القانون على هذا المشروع خلال شهرين من تاريخ نشر
اعلان بدياه هذا المشروع فسي التوافق الاسرائيلية لذلك في مكتب
اللجنة المحلية المكونة
٧ سبتمبر سنة ١٩٧٨
رئيس اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء
اورشليم القدس

نظريه مشيرة في علم النفس

لعب الاطفال تؤدي الى تفنيد خيالهم

تقريه طريقه طلع بها عالم النفس
الشهير مارسيل دورتل ونها يقب
راسا على عقب كل النظريات التي
تشرح على اقله الحوار بين الطفل
والقالب على اختلافها باعتبارها مدارك
الطفل وتشمل الخيال داخل شخصيته .
ودورتل يعتبر من خلال الاختبارات
مدائية اجراها بهذا الشأن في ان
القلب التي يطررها الاحل في وجهه
الطفل تعمل فطرا على تعزيز القدرات
الايلة لديه فيما تحد من امكانياته
الادمانية . فالسيرة مثلا ليست سوى
تصغير مشوه لسيرة كبيرة لا تعني
بالنسبة له انجازا استثنائيا وانما هي
خلاصة تصوير تلك الوسيلة التي
نضحي به بعيدا . وقد تكون السيرة
الكبيرة التي تتجاوز في مواصفاتها حدود
النسورات المحددة للطفل أكثر اشارة
للخيال .

والقلب الذي يقضي عليه الصانع
الانسان الجذابة سرمان ما يتحول بين
يدي الطفل الى جنة ايلة لا تفني باي
حال من حركات كلب الجيران ولا من
عواله الذي يمت السوي في صدره .
ويقول دورتل ان الاطفال الذين
ارعدوا في اللعب هم الاقل خيالا فيما
يدو اولئك الاطفال الذين نلوا في
قلب الطبيعة اكثر تجرا وقدره على
التجديد والاستمتاع بكشاه الطبيعة .
وقد دلت الاختبارات ان الطفل
الارضي هو اقل خيالا من
تفرغ عليه . غير التكار . واقعا
وتريا لا يمكن ان يحل محل الفراسة
التي تنتقل بين الزهر ولا محمل
السورن التي تخر الفضاء فسي
استمراسات رائحة . وبالنسبة للطفل
في الحقيقة فان القلب بشكل جزءا من
رنايته اليومية . وهو يتلقاها بحساس
تلك يربس كتيلة اليكيتي مع القرف
المعرجي . ويعبر دورتل ان الطفل
يضع بقرات رادارية فذة فهو لا
يمشي في مجتمع تهيمن عليه السورن
الايلة بصر الكثير من العداء لهذا
المجتمع وان بدا من حيث الشكل انه
الضمر الاكثر تساهيا معه . فافعل
بطبيعته الاولى . راضي فكرة الكتلة
انه يحاول ان يقترق الاشياء وان

القلب . وتم كانت هذه المسؤلين
ميرة عندما لاحظوا بان خيال الطفل
ينمو كالفضن الريفي بين الاشجار .
وهذا الديكور الاخر لا يذوي بالضرورة
الى تصوير الهواوس الرومانسية عند
الطفل فقد دلت دراسات اجريت عند
بناحيل هذه التجربة على ان الاطفال
كأوا يستوعبون ارقام بشكل افضل
وهي المقلدة منها بالنسبة لهم .
ويحب عالم النفس هذا الى القول
بان الخالية الاسمية من وضع القلب
بين ايدي الاطفال لم تكن للتسلية
نصب واما فوحت تفتن عملية
الانقراض عند الواقع . فالمعروف ان
حتى الان نبى مثل تلك النظرة ان
نمة اجاعا على اعتبار القلب هي مادة
جوية لزدهار الخيال عند الاطفال .

قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
منطقة تنظيم محلي اورشليم القدس
اعلان بشأن تصديق مشروع تفصيلي
يعن بهذا وفقا للادة « ١١٧ » من قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
ان اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء لواء اورشليم القدس قررت
بتصديق من وزير الداخلية الموافقة على تعديل مشروع تفصيلي محلي
والمسمى مشروع رقم « ٢٢٩٨ » بتعديل رقم ٧٧/١ لشروع رقم « ١٢٥١ »
تعديل رقم ٧٧/١ لشروع القدس البيكي المحلي .
المناطق المشورة في المشروع هي
في بيت فجن . شارع شعري نورا حوس « ٢٠٢٢٢ » قطعة
« ١٦٣ »
اهداف المشروع
١ - تعيين استعمال روضة اطفال في الطابق الارضي السفلي من البناء
وذلك الجانب الملاصق لروضة الاطفال .
٢ - زيادة نسبة القوة للبناء الى ١.٤ %
والذي نشرت اللجنة اعلايا بدياه مع المخطط المرق مع نسبي
مجوبة القدرات رقم « ٢٢٩٩ » بتاريخ « ١٨-١٢-١٩٧٨ »
والتعديل المذكور كما صحت عليه اللجنة اللوائية مع المخطط المرق به
اودع في مكتب اللجنة اللوائية وبمكتب اللجنة المحلية للتنظيم والبناء في
اورشليم القدس ويحق لكل من يريه الامر الاعلا عليه بدون مقابل
الايام والساعات التي تكون فيها هذه المكتب مفتوحة للجمهور
٢٢ سبتمبر ١٩٧٨
رئيس اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء
اورشليم القدس

نظريه مشيرة في علم النفس

لعب الاطفال تؤدي الى تفنيد خيالهم

الى تفنيد تلك التسخ لا ويل تحطيمها
لكلما يسي الى النار من واقع نوا
عليه بالقوة . وعلى هذا الاساس فان
دورتل يشرح الخروج باللب عن
الاشكال التقليدية للحياة كان تقرب تلك
من الصيغة السويانية حيث تتكبد
الحياة واقع غلا ما يستيع الاطفال
الخيال في تفسير وبفورة تلك الشظايا
الفلسفة .
كثيرون من علماء النفس الاخرين .

وتنفسا طروحات دورتل واعتبروها
فريا من الميت الفلزي . ولي اعتقادهم
فان تعامل الطفل مع تفاصيل مبرجة
لا يخلق خياله فطرا وانما ينجح لذلك
الخيال ايضا .
ويقول المختصون ان الطبيعة على
الرمح من بانوراميتها لا تعطي سوى
جزء ضايل من قوة الدفع الخاصة
بناقل خيال لا تحتوي على الاشارة .
اما القلب فهي تلتفص تفصيلات موجودة
بين ايدي الاطفال لم تكن للتسلية
نصب واما فوحت تفتن عملية
الانقراض عند الواقع . فالمعروف ان
حتى الان نبى مثل تلك النظرة ان
نمة اجاعا على اعتبار القلب هي مادة
جوية لزدهار الخيال عند الاطفال .

قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
منطقة تنظيم محلي اورشليم القدس
اعلان بشأن تصديق مشروع تفصيلي
يعن بهذا وفقا للادة « ١١٧ » من قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
ان اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء لواء اورشليم القدس قررت
بتصديق من وزير الداخلية الموافقة على تعديل مشروع تفصيلي محلي
والمسمى مشروع رقم « ٢٢٩٨ » بتعديل رقم ٧٧/١ لشروع رقم « ١٢٥١ »
تعديل رقم ٧٧/١ لشروع القدس البيكي المحلي .
المناطق المشورة في المشروع هي
في بيت فجن . شارع شعري نورا حوس « ٢٠٢٢٢ » قطعة
« ١٦٣ »
اهداف المشروع
١ - تعيين استعمال روضة اطفال في الطابق الارضي السفلي من البناء
وذلك الجانب الملاصق لروضة الاطفال .
٢ - زيادة نسبة القوة للبناء الى ١.٤ %
والذي نشرت اللجنة اعلايا بدياه مع المخطط المرق مع نسبي
مجوبة القدرات رقم « ٢٢٩٩ » بتاريخ « ١٨-١٢-١٩٧٨ »
والتعديل المذكور كما صحت عليه اللجنة اللوائية مع المخطط المرق به
اودع في مكتب اللجنة اللوائية وبمكتب اللجنة المحلية للتنظيم والبناء في
اورشليم القدس ويحق لكل من يريه الامر الاعلا عليه بدون مقابل
الايام والساعات التي تكون فيها هذه المكتب مفتوحة للجمهور
٢٢ سبتمبر ١٩٧٨
رئيس اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء
اورشليم القدس

قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
منطقة تنظيم محلي اورشليم القدس
اعلان بشأن تصديق مشروع تفصيلي
يعن بهذا وفقا للادة « ١١٧ » من قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥
ان اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء لواء اورشليم القدس قررت
بتصديق من وزير الداخلية الموافقة على تعديل مشروع تفصيلي محلي
والمسمى مشروع رقم « ٢٢٩٨ » بتعديل رقم ٧٧/١ لشروع رقم « ١٢٥١ »
تعديل رقم ٧٧/١ لشروع القدس البيكي المحلي .
المناطق المشورة في المشروع هي
في بيت فجن . شارع شعري نورا حوس « ٢٠٢٢٢ » قطعة
« ١٦٣ »
اهداف المشروع
١ - تعيين استعمال روضة اطفال في الطابق الارضي السفلي من البناء
وذلك الجانب الملاصق لروضة الاطفال .
٢ - زيادة نسبة القوة للبناء الى ١.٤ %
والذي نشرت اللجنة اعلايا بدياه مع المخطط المرق مع نسبي
مجوبة القدرات رقم « ٢٢٩٩ » بتاريخ « ١٨-١٢-١٩٧٨ »
والتعديل المذكور كما صحت عليه اللجنة اللوائية مع المخطط المرق به
اودع في مكتب اللجنة اللوائية وبمكتب اللجنة المحلية للتنظيم والبناء في
اورشليم القدس ويحق لكل من يريه الامر الاعلا عليه بدون مقابل
الايام والساعات التي تكون فيها هذه المكتب مفتوحة للجمهور
٢٢ سبتمبر ١٩٧٨
رئيس اللجنة اللوائية للتنظيم والبناء
اورشليم القدس

هكذا من الشغل

الجوائز وأسماء الشركات والمؤسسات التي قدّمها

بلوبند - تلال الأغذية

مناجح

سنة الهد والورد ، مارجرين وزبدة ، حمص ، عدس ، طحينة ، فلفل جامدة ، سحلب ، شوربات مخففة ، فستول مايونيز .. الخ

بلوبند تلالا طعم الجودة

١٠ هدايا
وزم يحتوي على منتجات بلوبند تلالا

مكتب كليب

مكتب ٢٠٠١
لأسماء الملكية
بإدارة
جيبيا مسلم ومخير أندروس
القاهرة وفك الروم -
تقريب المسكنية
جانبان الكورنيش

هدايا من مسحوق الغسيل
المسحوق
كل كيس ٣ كغم

مركز كليب

مستوردو بلاط هيتي ، كراميك
أدوات محببة ، عرض رائع متجدد دائما لانقر الإنتاج
القاهرة - المركز - طابزون : ٥٥١٢٤

هدايا من
منتجات كليب

الجليد للهداية والنشر

مكتب
بإدارة جبر اسدي
كافة انواع الهدايا والاعلانات والهدايا - اقللام ومكبات
نشرة «الجليد» التي توزع في كافة انحاء الجليل
١٠ جوائز اعلام شيفر الميزة

أسكر

مناجح الدهان - عكا
تشكيلة لا حد لها من الدهانات للبيت والمصانعة
استشارة مجانية
توزيع دمونات الجوزينز الرائعة

هدايا
محتوي كل منها على ٣ لتر سوريل
بوتلور من ١٠ لتر سوريل
١ لتر بوتلور - ١٠ لتر سوريل

طوبسون

مستوردو بلاط هيتي ، كراميك
أدوات محببة ، عرض رائع متجدد دائما لانقر الإنتاج
القاهرة - المركز - طابزون : ٥٥١٢٤

هدايا من
منتجات كليب

بهايج فتعوار

بقالة بالجلية والمفرق
كان البقالة بالقرق انتقل الى محل الجيلة ، وبهذه القصة ولدت في
القاهرة جميع انواع البقالة للزبائن بيسر الجيلة
القاهرة - شارع التساري - طابزون : ٥٥١٢٤

هدايا من
منتجات كليب

أبو العز

مناجح الدهان - عكا
تشكيلة لا حد لها من الدهانات للبيت والمصانعة
استشارة مجانية
توزيع دمونات الجوزينز الرائعة

هدايا
محتوي كل منها على ٣ لتر سوريل
بوتلور من ١٠ لتر سوريل
١ لتر بوتلور - ١٠ لتر سوريل

بشارة وديوسف مروجي

وكالة امكور واميسرا غاز
تلاجات ، افران ، فساتل ، الخ ..
القاهرة - الشارع الرئيسي المركز - طابزون : ٧٠٠٣١
طباخ للرحلات مستورد اميسرا غاز

جورج

بإدارة رؤوف شمشوم
معرض للالعاب والادوات الرياضية
كافة لوازم الفرق الرياضية
والاداس وهاديات الرياضة -
والصاب الاولاد للمدارس
والفستادي والاداد
القاهرة - بناية سينما ديانا
طابزون : ٥٥١٩١

هدايا
كزه عدم ميمارة
هدية ميمارة (لحم)

مركز تكليم لحنيا والسماح

لجميع انواع السجاد - سجادة اصلي مفرق
سجاد من الحائط الى الحائط
استشارة وتزكيب - ممالة مخففة لا يميل لها
جينا - شارع مرسليا ٢٦
طابزون : ٦٤٥٩١٤

سجادة قرو باشم مستورة بيشة عسك

هان وفاد الفهم

أدوات كهربائية بيبة تلفزيونات ،
برادات تبريد وانسجست
فساتل ، جلايات ، افران ، الخ
القاهرة - الشارع الرئيسي - المركز
طابزون : ٥٥١٦٦٤ / ٥٥
مكوي كهربائي
ممنار مستورد

صهجيل

ممنار للاحتفالية
جافوار - سبريت - وغيرها
٣ هدايا كل منها زوج من
احذية جافوار الميزة

جريدة الانباء

جريدة
الجريدة اليومية الشاملة

هدايا
طقم شيفر
الرائعة

حدااد

وكلاء تلفزيونات سالورا
القوة والهداية
خدمة وصليح تلفزيونات
القاهرة - شارع بولس السادس
قرب فندق الجليل - ت ٧٤٠٠٦

راديو فرانستور

خشبون اخوات

طبييس نوافذ للسيارات والمحلل التجارية والبيوت
بإدارة ٢ من غرد
الوكلاء والوزعون الوحيدون في البلاد
٣ هدايا كل منها : طبيس نوافذ
السيارات بجاده «صن غارد»
«الوقانة من الشمس»

الفنار

بإدارة :
ابراهيم ابوريا
وجبات منتفخة على شططها عكا
عكا - قرب القنار
هديان كل منها وجبة فاخرة
(١٠ اشخاص)

بريتون

لللباس الداخلية للسيدات
اشهر الماركات المستوردة ،
تشكيلة ضخمة راقية -
القاهرة - المركز -
قرب حلوبات الممران
هدية للسيدة

بهاجت شموط وأولاده

نابلس - طابزون : ١٠٦
وكلاء : تلفزيونات وسيل
فساتل سبيلستي وكلايكس
منظمات تلفزيون ريجنت الفرنسية
ساعات وبراشي غار ، وجيبس الاحذية الكهربائية
هديان كل منها :
مكوي كهربائي ميمار

محلل الحامك للافاء

لصاحبها : نصري ناصر
أبو سنان طابزون : ٩١١٠١٥
غرف نوم - صالونات ، غرف طعام ، غرف اولاد ، تنجيد
طقم طاولات صغيرة اسكيات

ديكور الجليل

ورق جدران ثلثيت
بلاط بلاستيك
سجاد من الحائط الى الحائط
خبرة واسعة وشهرة كبيرة في جميع انحاء البلاد
القاهرة - مقابل سينما فيكتا - ت ٦٥/٥٦٨٨

طنوس ونجار

خدمة فولكسفاغن
كراج مؤهل
تصليح ميكانيكيات ، خدمة ، تجليس ودهان
القاهرة - قرب الملعب طابزون : ٥٦٠٥٧

٣ هدايا
مستحقان جلد للسيارات

مكتب الناصرة

بإدارة : لطيف مشهور

مكتب الناصرة

لأقلام شيفر في الوسط العربي
مكتب الناصرة للهداية والنشر
القاهرة - بناية وقف الكاثوليك
قرب المحلة المركزية - ابجيد
طابزون : ٦٥/٥٥٧٥

